

夏季汗疱疹、脚气找上门，瘙痒难耐咋办？

舟山医院皮肤科主任龚伟平：对症护理是关键

□记者 姚舜妤 通讯员 叶青盛 文/摄



今年夏天，市民王女士的双手冒出了密密麻麻的小水泡，瘙痒难忍。她以为是手部出汗导致的，每天多次用肥皂搓洗，结果越洗，手就越痒。在舟山医院皮肤科门诊，类似的患者并不少见。

“夏季高温潮湿，汗疱疹、脚气、痱子等皮肤病高发，许多患者因错误护理导致病情加重。比如，汗疱疹并非由‘排汗不畅’引起的，而是与体质相关；脚气一到夏季就反复发作往往源于治疗不彻底。”舟山医院皮肤科主任龚伟平表示，“科学识别症状、对症下药、避免误区，才能有效应对季节性皮肤问题。”

汗疱疹并非由排汗不畅引起 护理需分阶段

汗疱疹是夏季常见的皮肤病，主要表现为手掌、脚底或手指侧缘出现密集的小水泡，伴随剧烈瘙痒，后期可能还会脱皮。

过去，人们常认为汗疱疹是“汗液堵在皮肤里”所致，或误认为感染了手癣、脚癣。但龚伟平解释，汗疱疹实际是一种内源性皮肤疾病，通常与个人体质相关，而非单纯的外部因素，“很多人会将汗疱疹误认为手癣，但二者在临床上有明显的区别。汗疱疹的发病往往是急性的，经常是双手双脚同时发疹。而手癣、脚癣的发病过程比较漫长，且通常是单侧发作。”

汗疱疹的发病原因较为复杂，可能与过敏反应、精神压力、个人体质等相关，比如有些人对镍、铬等金属过敏，接触了含有这些金属的首饰、手表就会出现汗疱疹。情绪波动、精神压力大、熬夜也有可能诱发汗疱疹。汗疱疹是自限性疾病，脱离了过敏、精神压力等病因后，通常可自愈。

值得注意的是，汗疱疹好发于青少年，尤其是14周岁以下的儿童，成年后症状可能减轻。许多患者误以为汗疱疹与出汗相关，选择使用止汗露一类的产品，但实际上，过度清洁或使用刺激性产品反而会加重病情，如频繁洗手会破坏皮肤屏障，导致脱皮加重。使用止汗露，反而容易导致毛孔堵塞，加重对皮肤的刺激。

龚伟平提醒，得了汗疱疹，要少碰水，减少接触洗洁精、香皂等碱性物质，“护理也应分阶段进行：水泡期以消炎止痒为主，可以使用炉甘石洗剂外擦；脱皮期则需加强保湿，可以使用一些有保湿效果的药膏或激素类药膏。”

预防痱子 降温、干燥是关键

汗疱疹与出汗不畅无关，但痱子的出现确实与出汗相关。当汗液堵在皮肤里排不出去时，皮肤就会鼓起小水泡、红点或小脓包，摸上去发痒、刺痛，常见于颈部、腋下等易出汗部位。痱子常见于婴幼儿

儿和老人，前者汗腺发育不完全，后者则汗腺功能退化。此外，长期卧床者和肥胖者也较常人更易发痱子。

“现在护理条件好了，夏天家里都有空调，痱子就没过去那样常见了。但也有一些家长怕孩子着凉不愿意开空调，给孩子穿厚衣服，这就闷出痱子。”龚伟平表示，要缓解痱子的症状，通常只要让长痱子的位置保持干燥、凉爽。比如可以通过吹电扇、空调帮助身体降温，“建议穿棉质衣物，不要选择腈纶一类透气性差的化纤衣物。”

另外，很多人误以为痱子粉能治疗痱子，但实际上，它仅适用于预防。如果是没有破损的皮肤，在易出汗部位少量使用痱子粉，确实能起到预防痱子的作用。如果痱子已经发作，涂抹痱子粉反而可能堵塞毛孔，阻碍汗液蒸发，加重症状。龚伟平提醒市民，“痱子护理应以降温、干燥为主，若抓破皮肤引发感染，则需使用抗生素药膏。”

足癣易复发 需彻底清除真菌

足癣也就是大家常说的“脚气”，是真菌感染引起的皮肤病，夏季潮湿环境更易滋生真菌。

“舟山等沿海地区因气候湿润，足癣患者比例较高。”龚伟平表示，“足癣也有不同种类，水疱型足癣、糜烂型足癣、角化型足癣都有不同表现。通俗地讲，可以把它分为‘湿性’和‘干性’。湿脚气表现为长水泡、脱皮、糜烂、渗液；干脚气则以脱皮、干燥为主。”如舟山一些在海边作业的人员会穿胶鞋，这种密闭鞋袜就很容易导致糜烂性足癣。

角化型足癣的表现类似皮肤干燥，患者足底、足跟或足缘皮肤增厚、干燥脱屑，冬季易皲裂疼痛，瘙痒较轻。而水疱型、糜烂型足癣常伴有剧烈瘙痒。

“得了足癣千万不能用手挠痒。”龚伟平表示，有的患者因为足部瘙痒剧烈，反复用手搓挠，结果导致细菌感染，“足癣合并细菌感染，足部会出现红肿、疼痛，严重的甚至会导致丹毒、蜂窝织炎，这时就要进行抗感染治疗了。”

根据足癣类型的不同，选用的药物也有区别，不对症下药，可能导致病情加重。“在老百姓的认知里，得了脚气要用达克宁药膏，而达克宁只对治疗角化型足癣效果比较好，如果是糜烂型足癣且已经混合了细菌感染，此时用药膏可能导致渗液更严重，应当根据具体情况选用复方药物。”

足癣的治疗并不复杂，最大的问题在于其容易复发。“很多患者用药几天后感觉症状缓解了就自行停药，但实际上真菌并未被完全杀灭。冬季寒冷干燥，真菌滋生缓慢，症状不明显，等到来年夏天温度回升，足癣又会卷土重来。”龚伟平提醒市民，足癣治疗应在症状消失后继续用药至少半个月，以彻底清除真菌。

此外，家庭防交叉感染也很重要，患者的袜子、鞋子应单独清洗，袜子、内裤不可混洗，洗完后应在阳光下暴晒，利用紫外线杀灭真菌。预防足癣，平日尽量保持足部干燥，穿透气鞋袜，避免共用拖鞋、浴巾；定期消毒鞋袜，用阳光暴晒或使用含氯消毒剂；足部多汗者可使用止汗剂或吸汗鞋垫。

夏季皮肤病虽常见，但科学护理能有效缓解症状。无论是汗疱疹、脚气还是痱子，都要避免防治误区，如过度清洁、盲目用药、轻信偏方等。龚伟平强调，若症状反复或加重，应及时就医，以免延误治疗。只有正确识别病因，才能让皮肤安然度夏。